

## POMODORI E PEPERONI RIPIENI STUFFED TOMATOES AND PEPPERS



### Ingredienti

6 pomodori grandi  
1/2 tazza di zucchero  
0,5 kg di carne macinata  
1/2 tazza di olio d'oliva, oltre a quello a crudo per la guarnitura finale  
2 cipolle (tritate)  
2 spicchi d'aglio, tritati  
1 tazza di prezzemolo fresco tritato  
1 tazza e mezza di riso  
Sale e pepe qb

### Preparazione

#### Preparazione delle verdure

1. Tagliare una fetta dalla cima dei pomodori (la parte con lo stelo) e dei peperoni (questa fetta sarà utilizzata per coprire le verdure).
2. Estrarre molto accuratamente tutta la polpa dei pomodori con un piccolo cucchiaino e tenerla da parte. Fare attenzione a non tagliare la pelle dei pomodori.
3. Frullare la polpa di pomodoro.
4. Mettere il sale sul fondo dei pomodori e metterli a testa in giù in modo che il sale assorba tutti i liquidi rimasti.

#### Preparazione del ripieno

1. Soffriggere la cipolla in olio d'oliva, aggiungere la carne e continuare a rosolare il composto.
2. Aggiungere mezza tazza di acqua, sale, pepe e prezzemolo e cuocere a fuoco basso fino a quando viene assorbita tutta l' acqua.
3. Aggiungere il riso, mescolare e togliere dal fuoco.
4. Aggiungere 1 tazza del liquido di pomodoro e mescolare.

#### Riempire le verdure

1. Disporre i pomodori e peperoni in una teglia.
2. utilizzando un cucchiaio riempire per metà con il ripieno perché il riso avrà bisogno di più spazio durante la cottura.
3. In cima a ogni peperone mettere un cucchiaio del liquido di pomodoro.
4. Coprire le verdure con le fette tagliate all'inizio come coperchi e salarle.
5. Versare 1 tazza di olio d'oliva sulla parte superiore e aggiungere il resto del liquido di pomodoro nella padella.

Cuocere in forno pre-riscaldato (200 C) per circa un'ora.

#### **Note**

Questa è una ricetta prevalentemente estiva, quando è stagione di pomodori. È inoltre possibile utilizzare lo stesso ripieno per le melanzane, zucchine, o qualsiasi altra verdura che possa essere disponibile.